

1. Dan Sai-Jutsu

Blatt D) Kishaba-No-Sai-Dai

- 1) Zeremonie (Sai in der linken Hand)
- 2) Den rechten Fuß nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** schlagen.
- 3) Links vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 4) Eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
- 5) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 6) Mit Übersetzungsschritt links vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 7) Mit SURIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts, dabei den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts stoßen.
- 8) Wendung 180° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 9) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 10) Dann eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 11) Links vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
- 12) Mit Übersetzungsschritt rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
- 13) Mit SURIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links, den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und einen **HONTE-CHUDAN-TSUKI** links stoßen.
- 14) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts setzen mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 15) Links vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
- 16) Eindrehen in ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
- 17) Rechts vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI. Über **HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** rechts nach unten **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen.
- 18) Links vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 19) Den rechten Fuß 90° nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI. Dann eindrehen in O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 20) Mit rechts einen **HONTE-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** rechts ausführen.
- 21) Den Schwung ausnützen und mit Wendung 135° nach links über den Rücken zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
- 22) Rechts vor und links nachziehen mit einem **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. Sofort rechts vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 23) Links vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 24) Rechts vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 25) Links vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 26) Wendung 180° nach rechts. Mit den Sai hinten links in **HONTE-MOCHI** ausholen und **MOROTE-GEDAN-GYAKU-NAGASHI-UCHI** rechts schlagen (rechte Körperseite). Das rechte Bein dabei anheben. Absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei und **MOROTE-HONTE-GEDAN-UCHI** rechts schlagen.
- 27) Mit links langsam vorgehen, die Sai in **GEDAN-KAMAE**.

- 28) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
- 29) Links zu rechts heranziehen mit einen **HONTE-CHUDAN-TSUKI (RENTSUKI)**.
- 30) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts zu mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 31) Den rechten Fuß zurücksetzen in SHIKO-DACHI links. Dann eindrehen in O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 32) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-URA-UCHI** rechts.
- 33) Mit Doppelschritt Links-Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts schlagen.
- 34) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-URA-UCHI** links.
- 35) Mit Doppelschritt Rechts-Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links vor mit **HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** links.
- 36) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 37) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links. Dabei rechts einen **GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** ausführen.
- 38) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links. **KIAI!**
- 39) Den linken Fuß hinter den rechten ziehen mit Wendung 90° nach rechts zu KOSA-DACHI rechts mit **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 40) Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen.
- 41) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach rechts (Stand diagonal) zu YOKO-SHIKO-DACHI links und **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 42) Links zurücksetzen mit Wendung 180° nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
- 43) Rechts vor und links nachziehen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 44) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. **KIAI!**
- 45) Wendung 315° nach links (über den Rücken) zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** links.
- 46) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 47) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 48) Wendung 180° nach rechts. Mit den Sai hinten links in **HONTE-MOCHI** ausholen und **MOROTE-GEDAN-NAGASHI-UCHI** rechts (rechte Körperseite) schlagen. Das rechten Bein dabei anheben. Absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 49) Mit beiden Sai links unten ausholen und einen langsamen **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts ausführen (**HONTE-CHUDAN-KAMAE** rechts).
- 50) Den rechten Fuß zum linken ziehen mit Wendung 180° nach rechts. Dann links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen und eine langsamen **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** links ausführen (**HONTE-CHUDAN-KAMAE** links).
- 51) Griffwechsel zu **GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß zurückziehen mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Den rechten Sai zum linken führen, links greifen und mit beiden Sai **HIKITE** links.
- 52) Zeremonie.